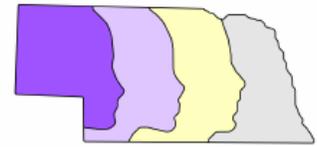


Prevención y Control de Diabetes: Lo que debe saber

Every Woman Matters



NEBRASKA OFFICE OF WOMEN'S HEALTH

*Más de 9 millones de mujeres en los Estados Unidos tienen diabetes,
y cerca de 3 millones no lo saben.*

La mayoría de la comida que uno ingiere es convertida en azúcar (glucosa) para que el cuerpo la use como energía. El páncreas genera insulina, la cual se aloja en las células. Cuando alguien tiene diabetes, su cuerpo no genera suficiente insulina o no puede utilizar la insulina que produce. Esto causa que se acumule en el cuerpo. A lo largo de los años, el nivel elevado de azúcar en la sangre crea problemas tales como enfermedades del corazón, apoplejía, ceguera, enfermedades del hígado y otras complicaciones.

Tipos de Diabetes:

- o **Diabetes tipo 1:** Usualmente diagnosticado en niños o adultos jóvenes. En esta forma de diabetes, el sistema inmunológico ataca las células que pueden crear insulina en el páncreas y las destruye. A raíz de este ataque, el páncreas no genera insulina o genera muy poca, y las células no pueden utilizar el azúcar en la sangre. Personas con diabetes tipo 1 utilizan inyecciones de insulina o utilizan una bomba de insulina.
- o **Diabetes tipo 2:** La más común de las diabetes. Puede desarrollarse a cualquier edad –aún en la niñez. La diabetes de tipo 2 comienza cuando el cuerpo no puede utilizar la insulina adecuadamente, y hay mucha azúcar en la sangre. Al principio el páncreas puede mantener la demanda al generar más insulina. Con el tiempo no puede generar suficiente insulina.

Prevención de la Diabetes:

Cuando usted toma pasos para prevenir la diabetes de tipo 2, también disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, apoplejía, enfermedades del hígado, ceguera y amputación. Cambios pequeños en su estilo de vida pueden hacer la diferencia. Éstos incluyen actividad física, pérdida y manutención de un peso saludable, y alimentación y dieta saludable.

Actividad Física: Haga por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Aunque una persona con sobrepeso puede enfrentar retos especiales, el movimiento de las partes del cuerpo –aunque sea por un periodo corto- pueden hacerla una persona más saludable.

Planeación de una Alimentación Saludable: Escoja alimentos bajos en grasa y altos en fibra. Disminuya la ingestión de productos altos en grasa y colesterol al utilizar productos lácteos bajos en grasa y cortes de carne magros, pescado y pollo. Además, limite la utilización de azúcar y la sal.

Por favor lea al reverso

Signos de Diabetes:

- o Cansancio
- o Necesidad de orinar frecuentemente (especialmente en la noche)
- o Mucha sed
- o Pérdida de peso
- o Vista borrosa
- o Heridas que sanan lentamente
- o Pérdida de sensación en los pies

Cada Mujer Importa hace Chequeos contra la Diabetes:

El programa Cada Mujer Importa puede ayudarle a recibir exámenes de la salud gratuitos o a bajo costo que incluyen exploraciones de la diabetes. En adición a exploraciones contra el cáncer de los senos, las clientas de 40 a 64 años de edad son elegibles para chequeos de la presión de la sangre, colesterol y diabetes. Las exploraciones contra la diabetes se llevan a cabo con pruebas de la glucosa de la sangre en ayuno.

Las clientas de Cada Mujer Importa que se han realizado pruebas contra enfermedades del corazón y la diabetes también pueden tomar parte en actividades y recibir información relacionada para cambiar y mantener comportamientos saludables tales como una dieta saludable y actividad física.

Recursos Adicionales

Programa de la Diabetes en Nebraska www.hhss.ne.gov/dpc/ndcp

Sociedad Americana de la Diabetes www.diabetes.org

Programa Nacional de Educación de la Diabetes CDC <http://ndep.nih.gov>

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth